

# だっこだっこあみだっこ

ぼく・わたしを育てるほとけのことは  
他力（たよりき）  
—じぶんをこえた  
ちからにきつこう—



平成 31 年

3.4

月号

菜園日記（さいえんにつき）

くらしの歳時記（さいじき）

東山浄苑東本願寺発！パパママこどものフリーペーパー **だっこだっこあみだっこ**です！  
あみださまは、おかあさんの「だっこ」のように、あたたかくわたしたちをみまもって下さっている—  
そのことに気づいたとき、わたしたちは安心して、自信をもって生きていけます。

未来をになう子どもたちは社会の宝もの。その子どもを育てる **子育て**は、とても尊い大事な  
ことです。いい子になってほしい、と思いながらも、ほんとうのやさしさ、かし  
こさ、強さってなんだろう？ —ほとけさまのみ教えが、悩めるパパ、ママのともしびに  
なりますように。 ぜひ、ご家族みなさんでお読みください♪

FREE Paper

# ぼく・わたしを育てる ほとけのことば

今月のことば：「他力(たりき) —じぶんをこえたちからにきづこう—」

仏教には、今のわたしたちにとって、あたたかなともしびとなることばがたくさんあります。  
「ほとけのことば」から、わたしたちの日々のくらしの目標をかんがえてみましょう♪

## ●自力でがんばる？ 他力本願？

みなさんは「他力」という言葉をきいたことがありますか？「他力」の反対語「自力(じりき)」なら聞いたことがあるかもしれません。「自分の力」と書いて「自力」、「他の力」と書いて「他力」です。

「自力」というと「自分の力でがんばること」、「他力」というと「他を当てにして自分ではがんばらないこと」と思われがちですが、仏教(特に浄土真宗)でいう「自力」と「他力」は全くちがう意味です。今日はこの「自力」と「他力」について考えてみましょう。

## ●「自分が、自分が」の心と、仏教の「自力」「他力」

みなさんがいま、勉強したり遊んだりできているのは、お父さんお母さんが働いたり、家のことをしてくれたりしているからです。ほかに、おじいちゃんやおばあちゃん、野菜を作る農家の人など…たくさんのまわりのひとたちのおかげで、みなさんは毎日生きています。



でも、ふだんはそんなことを忘れて、「ぼくがこんなにがんばっているのにお母さんはほめてくれない」「わたしだけがうさぎの世話をがんばっていて、ほかの友達は何もしてくれない」という「自分が、自分が」の気持ちにとらわれてしまいがちです。

仏教でいう「自力」は、自分の力で仏になろうとするすべての修行(しゅぎょう)のことをいいます。

それに対して、阿弥陀(あみだ)さまが私たちが思っただけはたらいてくださっていることを「他力」といいます。浄土真宗は、「自力」ではなく、この「他力」におすがりする教えです。

「『他力』を信じればいいのか、まかせればいいのか。なんだ、かんたんじゃないか。自分でいろいろな修行をするほうが、むしろかしいじゃないか」と思うかもしれません。



東山浄苑東本願寺 嘉枝堂の  
阿弥陀如来さまのお像

## ●蓮如さまが教えてくださったこと

蓮如さま<sup>おふみ</sup>は、「御文」などの文章のなかで、何度も何度も「自力の ころを ふりすてて」とお説きになりました。自力のころをただ「すてて」ではなく、「ふりすてて」と強くおっしゃられたのは、絶対にやらない、絶対に捨てるんだ、という強い決意がなければ、捨てることがむずかしいからです。



急に、「なんだかむずかしそう…『自分が、自分が』のきもちを捨てられなかったらどうしよう」と心配になってきたかもしれません。でも、蓮如さまはこうもおっしゃっています。

「わが身の つみのふかきことをば うちすてて」、つまり、「自分の罪<sup>つみぶか</sup>深いことをうち捨てなさい」と。



もちろん、悪いことをして反省することは大切です。でも、反省したあとは、「それはだめだよ」と言ってくれたお母さん、先生やともだちへの「ありがとう」のきもちをもってそれを喜ぶほうが、ずっとずっと大切だし、しあわせなのです。

\*蓮如さま…本願寺の8代目、室町時代のお坊さま。

## ●たくさんの「おかげさま」で生かされている

わたしたちには、「自分が、自分が」という気持ちを完全になくすことは残念ながらできません。けれども、「ぼくには『自分が、自分が』という気持ちがある」ことに気づき、たくさんの「おかげさま」の中で生きていることを、忘れないで意識するようにしましょう。お父さん、お母さんのおかげ、学校の先生のおかげ、ともだちのおかげ——たくさんの「おかげさま」のむこうには、「ひとりもさず必ず救う」とおっしゃって下さった阿弥陀さまがいらっしゃいます。阿弥陀さまは、無限<sup>むげん</sup>の命と無量<sup>むりょう</sup>の光の仏さまです。そのかぎりない光で、心から信じてあみださまの「他力」をたのみとするひとを、おさめとり、かならず救いとおっしゃいます。

わたしたちは、あみださまの「他力」のおはたらきを感じ、「自分ひとりで生きているのではない、生かされている」ということに気づき、それをありがたい、と思ったら、

「なむあみだぶつ」

とお念仏をとなえてみましょう。とっとうれしい、ほこらしい気持ちになりますよ。



# だっこだっこあみだっこ は、毎月東山浄苑東本願寺で開催して いる「親子仏法の集い」の活動内容をもとに編集しています♪ 親子仏法の集い -仏法に親もう 土に親もう!- ってなあに？

毎月第3日曜日(行事等で変更の場合あり)に、  
東山浄苑東本願寺の菜園で行っている親子向けの活動。  
なんでもありがたくいただいて、粗末にしない一古きよき日本人を育てた仏教の教えです。  
家族で野菜づくりや年中行事に親しみ、  
「いただきます」「ありがとう」の豊かなこころを育てましょう。  
乳幼児から中学生までのお子さんご家族はどなたでも参加できます。  
お気軽にお尋ねください！



【活動日】 毎月第3日曜日 ・年中行事の折には変更

【場所】 東山浄苑東本願寺

※ベビールーム完備 ※屋内無料駐車場完備 ※参加ご家族30組限定

★お問い合わせ・参加のお申し込みは★

東山浄苑東本願寺 総合受付

電話 **075-541-8391** 毎日 9:00  
～17:00



LINE ID : oyakobuppou

LINEで参加申込が出来ます！興味のある方はお問い合わせ下さい。

## — 参加者募集中！今後の親子仏法の集いご案内 —

**3月31日(日)**

10:00～12:00

【1月の言葉と目標】

じひ  
**慈悲**

一まわりからのやさしさに  
気づこうー

【活動内容】

花まつり お経きょうの練習  
二らの種まき

**4月14日(日)**

10:00～12:00

【活動内容】

花まつり お経きょうの練習

【場 所】 東山浄苑東本願寺内

【参加費】

●花まつり子ども奉納会に参加する方  
…練習初回参加時に 10,000円(練習費+当日参加費)をお支払下さい  
(詳しくはお尋ね下さい)。

●花まつり子ども奉納会には参加しない方 ※5月活動からまた菜園活動を行います  
…初回参加無料/1家族1ヶ月1,000円

注) 菜園活動は、野菜の生育状況や天候によって、活動内容が予告なく変更になる場合があります。あらかじめ、ご了承ください。

※参加ご希望の方は事前にお電話でお申し込みください。



親子佛法Instagram始めました！ アカウント名: amidakko

菜園や活動のようすを週2回程度アップしてます。

フォローして画面を提示するだけで参加費1割引♪(1家族1回のみ利用可)

だっこだっこあみだっこ 平成31年3・4月号

平成31年3月10日発行 発行・印刷/東山浄苑東本願寺 〒607-8461 京都市山科区上花山旭山町8-1 電話 075-541-8391 無料